

## 臺南市立大成國民中學 112 學年度第一學期八年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科(舉重)	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共( 21 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<ul style="list-style-type: none"> <li>■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</li> <li>■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</li> <li>■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</li> <li>■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</li> <li>■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</li> <li>■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</li> <li>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</li> <li>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</li> </ul>							
課程目標	一、鼓勵自我超越，發揮運動潛能。 二、藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
1~4週	1	第一單元 1. 抓舉動作練習 2. 體能訓練	<b>技術</b> T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 <b>體能</b>	<b>技術</b> T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之	1. 舉重運動的定義，特點與價值 2. 力量的定義與分類 3. 力的力學特點 4. 力量發展的敏感期	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術實作及演練	1. 日常學習態度與表現 (40%) 2. 訓練日誌 (10%) 3. 測驗(25%) 4. 參賽運動表現(25%)	1. 體育專業領域課程綱 2. 自編教材

			<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p>準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p>				
5~8週	1	<p>第二單元</p> <p>1. 挺舉動作練習</p> <p>2. 體能訓練</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2了解運動專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌</p>	<p>1. 落實技術動作</p> <p>2. 奠定體能能力</p>	<p>1 熱身</p> <p>2 課程說明</p> <p>3 專項技術實作及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現 (40%)</p> <p>2. 訓練日誌 (10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱</p> <p>2. 自編教材</p>

			安全原則與運動防護	(耐)力等一般體能之原理原則				
9~11週	1	<p>第三單元</p> <p>1. 箱上技術動作練習</p> <p>2. 專項補助練習</p> <p>3. 體能肌力訓練</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-2了解運動專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練</p>	<p>1. 落實技術動作</p> <p>2. 加強技術觀念及方法</p> <p>3. 建立團隊規範與禮儀要求</p>	<p>1熱身</p> <p>2課程說明</p> <p>3專項技術實作及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱</p> <p>2. 自編教材</p>

				<p>練、間歇訓練、循環訓練等之內 容、負荷、安全原則與運動防護</p>				
12~15週	1	<p>第四單元 1. 箱上下蹲練習 2. 下肢與補助練習 3. 體能肌力訓練</p>	<p><b>技術</b> T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 <b>體能</b> P-IV-2了解運動專項體能訓練之原理原則 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p><b>技術</b> T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 <b>體能</b> P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p>	<p>1. 落實技術動作 2. 加強技術觀念及方法 3. 培養團隊凝聚力與互相幫忙</p>	<p>1 熱身 2 課程說明 3 專項技術實作及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%) 2. 訓練日誌(10%) 3. 測驗(25%) 4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材</p>

				P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護				
16~17週	1	<p>第五單元</p> <p>1. 借力與半挺支撐練習</p> <p>2. 加強上肢肌力與補助</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p><b>戰術</b></p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運</p>	<p>1. 加強個人技術觀念及方法</p> <p>2. 培養學生生活管理與自動</p> <p>3. 了解舉重規則</p>	<p>1 熱身</p> <p>2 課程說明</p> <p>3 專項技術實作及演練</p> <p>4. 比賽影片討論與心得分享</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱要</p> <p>2. 自編教材</p>

				<p>動力學原理 戰術 Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C3運動道德</p>				
18-21週	1	<p>第六單元 1. 抓舉挺舉技術動作練習 2. 體能練習 3. 目標設定</p>	<p><b>技術</b> T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術 <b>體能</b> P-IV-2了解運動專項體能訓練之原理原則 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p><b>技術</b> T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 <b>體能</b> P-IV-A2敏捷、協調、</p>	<p>1. 加強個人技術觀念及方法 2. 讓學生有設定自我目標 3. 適時給予鼓勵與建立心理素質</p>	<p>1. 熱身 2. 課程說明 3. 意象訓練示範及演練 4. 勵志影片討論與心得分享</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%) 2. 訓練日誌(10%) 3. 測驗(25%) 4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱 2. 自編教材</p>

			<p><b>心理</b>                  Ps-IV-1 了解並運用心理技巧                  Ps-IV-2 理解並演練溝通能力                  Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>瞬發力與速度等專項體能之原理原則                  P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p><b>心理</b>                  Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧                  Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧                  Ps-IV-D3 溝通管道與方法                  Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>			
--	--	--	---	---	--	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 臺南市立大成國民中學112學年度第二學期八年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科(舉重)	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共( 21 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 體育班 <b>部定體育專業</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> 體育班 <b>校訂體育專業</b>							
設計理念	設定階段目標循序漸進精進各種技能							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>							
課程目標	一、鼓勵自我超越，發揮運動潛能。 二、藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
1~2週	1	第一單元 1. 直腿抓訓練 2. 加強體能訓練	<b>技術</b> T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 <b>體能</b> P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	<b>技術</b> T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各項專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之	1. 技術動作的穩定性 2. 強化體能	1熱身 2課程說明 3專項技術實作及演練	1. 日常學習態度與表現(40%) 2. 訓練日誌(10%) 3. 測驗(25%) 4. 參賽運動表現(25%)	1. 體育專業領域課程綱 2. 自編教材



		<p>P-IV-3了解與運用                  有氧訓練、無氧訓練、                  間歇訓練、循環訓練等                  之內容、負荷、安全原則                  與運動防護</p>	<p>準備、連結動作、聯合                  動作之銜續及完成動作                  之進階技術                  T-IV-B2接力準備動作與                  接力動作之進階技術  <b>體能</b>                  P-IV-A1 心肺耐力、柔                  軟度、肌(耐)力等                  一般體能之原理原則                  P-IV-A2 敏捷、協                  調、瞬發力與速度等專                  項體能之原理原則                  P-IV-A3 有氧訓練、無                  氧訓練、間歇訓練、                  循環訓練等之內                  容、負荷、安全原則                  與運動防護</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

3~6週	1	<p>第二單元</p> <p>1. 加強拉與速拉</p> <p>2. 加強上肢肌力</p> <p>3. 體能肌力訓練</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3有氧</p>	<p>1. 技術動作的穩定性</p> <p>2. 強化技術觀念及方法</p>	<p>1 熱身</p> <p>2 課程說明</p> <p>3 專項技術實作及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現 (40%)</p> <p>2. 訓練日誌 (10%)</p> <p>3. 測驗 (25%)</p> <p>4. 參賽運動表現 (25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱</p> <p>2. 自編教材</p>
------	---	--	---	--	--	--	--	------------------------------------

				訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護				
7~10週	1	<p>第三單元</p> <p>1. 加強膝上高位訓練</p> <p>2. 加強爆發力訓練</p> <p>3. 加強體能練習</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓</p>	<p>1. 加強技術觀念及方法</p> <p>2. 反覆技術動作強化身體自然記憶</p> <p>3. 專項動作的穩定性</p>	<p>1 熱身</p> <p>2 課程說明</p> <p>3 專項技術實作及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱</p> <p>2. 自編教材</p>

				練等之內 容、負荷、 安全原則與 運動防護				
11~14週	1	<p>第四單元</p> <p>1. 加強膝上下蹲練習</p> <p>2. 加強下肢訓練</p> <p>3. 體能肌力與柔軟度訓練</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速</p>	<p>1. 動作技術的穩定性</p> <p>2. 加強技術觀念及方法</p> <p>3. 經由運動技能建立自我自信心</p>	<p>1 熱身</p> <p>2 課程說明</p> <p>3 專項技術實作及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱要</p> <p>2. 自編教材</p>

				度等專項體能之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護				
15~17週	1	第五單元 1. 加強寬挺與架上支撐力量 2. 補助練習 3. 舉重規則	<b>技術</b> T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術 <b>戰術</b> Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	<b>技術</b> T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術	1. 加強個人技術觀念及方法 2. 培養學生生活自律 3. 了解舉重比賽規則	1熱身 2課程說明 3專項技術實作及演練 4. 比賽影片討論與心得分享	1. 日常學習態度與表現(40%) 2. 訓練日誌(10%) 3. 測驗(25%) 4. 參賽運動表現(25%)	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材

				<p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p><b>戰術</b></p> <p>Ta-IV-C1配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p>				
18~21週	1	<p>第六單元</p> <p>1. 加強抓舉挺舉技術動作穩定模式練習</p> <p>2. 體能肌力練習</p> <p>3. 運動傷害防護須知</p> <p>4. 目標設定</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 加強個人技術觀念及方法</p> <p>2. 讓學生設定自我新目標</p> <p>3. 適時給予鼓勵與建立心理素質</p>	<p>1. 熱身</p> <p>2. 課程說明</p> <p>3. 意象訓練實作及演練</p> <p>4. 勵志影片討論與心得分享</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱</p> <p>2. 自編教材</p>

		<p>之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p><b>心理</b></p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p>	<p><b>體能</b></p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p><b>心理</b></p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4訓練與競賽環境</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)